

Miałaś aborcję?

Zaledwie kilka kobiet jest gotowych na to, aby wybrać aborcję.

Ale kiedy stoją przed faktem nieplanowanej ciąży, czują, że nie ma innego wyjścia. Okoliczności towarzyszące mogą się wydawać przytłaczające i często nie otrzymują one wsparcia w tym trudnym okresie. Po aborcji kobieta często czuje natychmiastową ulgę. Wydaje się, że problem został rozwiązany i życie z powrotem staje się normalne. Ale w niektórych przypadkach ta ulga zostaje zastąpiona przez problemy emocjonalne, których kobieta się nie spodziewała.

Takie problemy mogą pojawić się nawet w okresie kilku lat po przeprowadzeniu aborcji i zalicza się do nich:

- O tępienie emocjonalne
- Depresję
- Niemożność bycia w pobliżu małych lub starszych dzieci
- Nawracające sny o aborcji lub o nienarodzonym dziecku
- Uczucia żalu lub winy
- Poczucie straty i pustki
- Trudności w związku
- Złość na partnera, rodzinę, przyjaciół lub nawet dzieci
- Zaburzenia związane z jedzeniem, nadużywanie alkoholu lub leków
- Poczucie bezradności i izolacji
- Niska samoocena.

Większość kobiet nie ma innego wyjścia jak **ukryć te bolesne uczucia**, aby przetrwać. Czasem aborcja jest tajemnicą. Sama kobieta może się obawiać niemiłych osądów lub nieporozumień. Jeżeli rodzina lub przyjaciele wiedzą, często nie są pewni tego, jak reagować lub rozmawiać o tym bez urażenia uczuć kobiety.

Ten ukryty ból jest czasem nazywany **syndromem poaborcyjnym**.

Jeżeli po aborcji cierpisz, **możesz uzyskać pomoc**.

Można **uleczyć ból emocjonalny** wywołany aborcją... i ten proces zaczyna się od chwili, w której stwierdzisz, że chciałabyś pomoc otrzymać. Udało się pomóc już wielu kobietom w pogodzeniu się z decyzją o aborcji, albo dzięki terapii indywidualnej lub grupowej poprzez udział w programie przywracania wrażliwości „Podróż”.

„Byłam w stanie pogodzić się z moją stratą. Ból przeszłości odszedł i teraz czuję, że znów mogę trzymać głowę prosto.”

Jeżeli chciałabyś z kimś porozmawiać na temat swojego doświadczenia związanego z aborcją...

Połącz się z krajowym telefonem zaufania CareConfidential pod numerem 0800 028 2228

Zaloguj się na stronie internetowej www.careconfidential.com

Informacja na temat lokalnego centrum jest dostępna w dowolnym z tych źródeł.
Sieć ośrodków CareConfidential jest oddziałem CareConfidential. CareConfidential jest zarejestrowaną organizacją charytatywną (numer 1141673)
© CareConfidential, wszystkie prawa zastrzeżone
kod produktu L033